



Chiasamen

Chia Samen sind überdurchschnittlich reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie haben weiterhin den höchsten Omega-3-Vorkommen überhaupt (über 18 Gramm pro 100 Gramm). Doch damit nicht genug:

Chia Samen enthalten:

- 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs**
- 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen**
- 4 Mal mehr Eisen als Spinat**
- 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch**
- 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli**
- 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat.**

Vitamin A und B

Kalium, Bor, Zink, Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren enthalten

Laut einer Studie des Nutritional Science Research Institute (Massachusetts, USA) haben Chia Samen einen natürlichen blutverdünnenden Effekt, der **das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts deutlich senkt.**

Weiterhin kommt die Studie zum Ergebnis, dass Chiasamen den **Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen** und diesen regulieren können.

Chiarezeptesammlung

Chia Salsa

- 2 TL Chia Samen
- 80 ml Wasser
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1/2 TL Cayenne-Pfeffer
- 1-2 Avocado
- 1-2 frische Tomaten

Chia Samen mit Wasser gut mischen und umrühren. Cayenne-Pfeffer dazugeben und die getrockneten Tomaten dazu und das Ganze 5 bis 10 Minuten stehen lassen. Es wird sich eine gelartige Masse entwickeln. Die geschnittene Avocado und die geschnittene Tomate dazugeben und die Chia Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Chia-Schoko-Kokos-Kekse

- 70 g Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 30 g Zartbitterschokolade
- 2 EL Rosinen
- 3 EL Chiagel
- 20 g Kokosraspeln

den Backofen vorheizen und in der Zwischenzeit den Teig vorbereiten. Die Bananen zerstampfen und die Zartbitterschokolade hacken. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und die Masse zu einem Teig vermengen. Backblech mit Backpapier auslegen und kleine Häufchen der Keksmasse daraufgeben. Die Chia-Schoko-Kokos-Kekse für etwa 18 Minuten backen, bis sich der Rand leicht bräunt. Die Kekse abkühlen lassen vor dem Genuss.



Chia Fresca

- 2 EL Chia Gel (Rezept hier: Chia Samen)
 - 250 ml Leitungswasser
 - 250 ml Orangensaft
- Das Leitungswasser mit dem Orangensaft vermischen und das Chia-Gel dazugeben.
Gut umrühren und den Chia Fresca am besten gekühlt geniessen.



Chia Porridge

- 120 g Mandelschrot
- 2 EL Chia Samen
- 235 ml Mandelmilch
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt Evtl. Honig oder Stevia zum Süßen

Alle Zutaten in einen Topf geben und das Porridge bei schwacher Hitze erwärmen. Die Mandelmilch wird währenddessen immer mehr vom Chia Samen und dem Mandelschrot aufgesogen. Wenn das Chia Porridge eure gewünschte Konsistenz erreicht hat, vom Herd nehmen, mit frischen Früchten garnieren, gegebenenfalls nochmal abschmecken und es im warmen Zustand servieren.



Chia-Kürbissuppe

- 1 Butternut-Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Palm- oder Kokosfett
- 1 EL Chiaöl 900 ml Gemüsebrühe
- 175 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 EL Chiasamen
- 1 Bio-Orange
- 1 Apfel
- 75 g schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss



Den Kürbis schälen und halbieren, die Fasern und Kürbiskerne entfernen und das Fruchtfleisch würfelt. Die Zwiebeln schälen und würfeln und sie in einer gefetteten Pfanne andünsten. Dann die Kürbiswürfel hinzugeben und lasst das Ganze für etwa 4 Minuten weiterdünsten. Mit Currypulver und geriebener Muskatnuss würzen, bis der Duft der Würze emporsteigt. Anschließend die Gemüsebrühe einrühren, Milch, Sahne, den Chiasamen, den Saft der Orange und den Abrieb der Schale untermischen und die Suppe für 20 Minuten leicht einköcheln lassen. In der Zwischenzeit den Apfel schälen und dann fein reiben und in die Suppe mischen. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Oliven kleinschneiden, mit dem Chiaöl vermischen und zum Servieren in die Mitte des gefüllten Suppentellers begeben.

Chia Pudding

3 Essl über Nacht in Kühlschrank quellen lassen
Mit Zimt etwas Rahm und süssen dazu
Ganz frische Früchte = ein Traum



Chia Käsekuchen

Für den Boden:

150 g Mehl
100 g Chiasamen, gemahlen
1 EL Chiasamen, geröstet
1 Ei 120 g Palm- oder Kokosfett
50 g Zucker
1 EL Stevia oder Honig
1 Prise Salz

Für den Belag:

1 kg Magerquark
90 g Mehl
150 g Zucker
50 g Stevia oder Honig
5 Eier
250 ml Milch
130 g Butter, geschmolzen

Fürs Topping:

150 g Beeren
2 EL Chiasamen Honig



Die Zutaten für den Teig zu einem Mürbeteig kneten. Eine Springform einfetten und den Teig in der Springform auslegen. Für den Belag die Eier trennen und das Eigelb verrühren mit den übrigen Zutaten. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Den Belag in die Springform füllen und den Kuchen bei 180 Grad backen für etwa eine Stunde, bis der Kuchen an der Oberfläche goldbraun ist.

Den Kuchen auskühlen lassen und in der Zwischenzeit das Topping vorbereiten. Hierfür die Beeren pürieren und die Chiasamen und das Pürree mit Honig abschmecken. Wenn der Kuchen vollständig abgekühlt ist, die Masse auf den fertigen Käsekuchen streichen.Hmmm